

Примерное двухнедельное меню бесплатного питания для учащихся с ОВЗ и детей-инвалидов с 1-4 классов с сентября-декабрь 2022г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>1 неделя 1 день</b>												
	Булочка школьная	50	2,91	5,00	17,60	127,20	0,05	0,00	1,60	7,92	28,00	10,96
376м	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	11,98	47,89	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40
120	Каша манная с слив/м сахар	200	4,09	4,60	17,29	143,44	0,01	0,16	46,00	200,00	128,00	9,00
382	Какао с молоком	180	3,01	2,51	16,34	120,58	0,00		40,00	2,40	3,00	
14	Масло порционное	20	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	149,48	126,90	20,14
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,00	48,00	0,00	160,00	9,60	12,00	
	Итого:		10,82	46,19	48,75	693,26	0,12	15,99	266,10	390,43	294,64	47,04
<b>2 день</b>												
	Булочка школьная	40	2,91	5,00	17,60	127,20	0,05	0,00	1,60	7,92	28,00	10,96
376м	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	11,98	47,89	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40
210м	Омлет запеченный с сыром	150	9,93	13,32	17,48	229,80	0,08	0,20	251,00	79,72	174,60	12,48
382м	Чай с сахаром	180	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	218,56	175,10	33,70
####	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,00	48,00	0,00	160,00	9,60	12,00	
	Итого:		21,58	31,90	52,70	659,75	0,25	3,38	270,66	333,10	415,20	74,24
<b>3 день</b>												
	Булочка школьная	40	2,91	5,00	17,60	127,20	0,05	0,00	1,60	7,92	28,00	10,96
376м	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	11,98	47,89	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40



<b>6 день</b>												
	Булочка школьная	40	2,91	5,00	17,60	127,20	0,05	0,00	1,60	7,92	28,00	10,96
376м	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	11,98	47,89	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40
75	Котлета рыбная	100	10,63	10,41	11,82	183,88	0,11					
310м	Рис отварной	150	4,61	645,00	48,21	269,32	0,15	21,00		14,64	79,73	29,33
382	Какао с молоком	180	3,01	2,51	16,34	120,58	0,00		40,00	2,40	3,00	
	Хлеб йодированный	40	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90
	Итого:		22,60	30,56	72,13	815,17	0,32	3,18	59,16	268,98	373,52	70,58
<b>7 день</b>												
	Булочка школьная	50	2,91	5,00	17,60	127,20	0,05	0,00	1,60	7,92	28,00	10,96
376м	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	11,98	47,89	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40
234м	Запеканка с морковью и фрук /с	160	18,37	19,09	50,45	450,97	0,10	0,26	5,28	35,74	151,03	38,08
377	Чай с сахаром/лимоном	187	0,06	0,01	12,19	50,27		2,90		7,75	9,78	5,24
18	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,00	48,00	0,00	160,00	9,60	12,00	
	Итого:		19,43	12,28	65,98	780,33	0,31	24,15	15,28	196,19	353,51	94,16
<b>8 день</b>												
	Булочка школьная	50	2,91	5,00	17,60	127,20	0,05	0,00	1,60	7,92	28,00	10,96
376м	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	11,98	47,89	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40
291м	Запеканка картофельная с печенью	160	17,27	6,96	30,85	276,38	0,10	1,92	0,05	93,60	344,00	48,00
376м	Чай с сахаром	200			11,98	47,89	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40
378м												
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,00	48,00	0,00	160,00	9,60	12,00	
	Итого:		23,57	20,65	76,60	603,36	0,21	4,26	10,05	234,83	478,73	84,11
<b>9 день</b>												

	Булочка школьная	50	2,91	5,00	17,60	127,20	0,05	0,00	1,60	7,92	28,00	10,96
376м	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	11,98	47,89	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40
279	Тефтеля куринная со смет соусом	90	8,61	9,80	9,69	161,41	0,06	0,64	0,03	46,40	86,40	24,00
309	Макаронные изделия отварные	150	6,04	4,57	38,50	219,48	0,04		12,00	16,08	84,15	27,66
376м	Чай с сахаром	200			11,98	47,89	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,00	48,00	0,00	160,00	9,60	12,00	
	Итого:		15,22	13,63	87,38	659,98	0,20	2,84	12,03	86,13	235,89	79,76

	<b>10 день</b>											
	Булочка школьная	50	2,91	5,00	17,60	127,20	0,05	0,00	1,60	7,92	28,00	10,96
376м	Чай с сахаром	200	0,02	0,05	11,98	47,89	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40
174м	Каша молочная Дружба	180	5,02	8,54	35,44	239,32	0,06	0,96	14,80	128,57	154,44	36,46
15м	Сыр твердый порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	200,00	128,00	9,00
382	Какао с молоком	180	3,01	2,51	16,34	120,58	0,00		40,00	2,40	3,00	
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,00	48,00	0,00	160,00	9,60	12,00	
	Итого:		10,55	15,86	75,41	698,99	0,10	14,02	100,80	354,72	306,22	59,70

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Кучма 2011г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.

тВа
Fe
14
0,52
0,86
0,20
0,02
0,45
0,08
4,91
0,52
0,86
2,04
39,66
0,08
44,72
0,52
0,86

693,26  
ИТ

2,20
1,25
0,90
0,08
5,10
0,52
0,86
1,08
0,10
0,41
0,08
1,99
0,52
0,86
1,44
4,63
0,86
0,08
8,06

0,52
0,86
79,73
0,02
0,60
42,55
0,52
0,86
0,66
0,90
0,08
81,15
0,52
0,86
4,32
0,86
0,08
21,16

0,52
0,86
1,44
0,63
0,86
0,08
4,06
0,52
0,86
0,61
0,20
0,02
0,08
3,93